

Reconectar con mis estudiantes de secundaria a través de la Neuroeducación Proyecto de Transformación de la Práctica

Propuesta de intervención para fomentar un clima asertivo de aprendizaje

Telesecundaria 393					
Docente	Araceli Carranza Montoya				
Grado y Grupo	3° A	Trimestre	2°	Fecha de aplicación	Del 15 de enero al 12 de febrero de 2025
Contenido	Los sentimientos y su influencia en la toma de decisiones.				
PDA	Gestiona los afectos para tomar decisiones asertivas y construir relaciones de convivencia inclusivas y equitativas.				
Tema	Desarrollo de habilidades socioemocionales				
Objetivo	Favorecer el aprendizaje de las habilidades socioemocionales a través de la creatividad, la imaginación y la percepción, para promover el bienestar presente y futuro de los estudiantes, para enfrentar con éxito los retos en su desempeño académico y en su vida personal.				
Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Evaluación
15/01/2025	22/01/2025	15/01/2025	29/01/2025	5/02/2025	12/02/2025
Conocer las emociones básicas para conocer a las personas y a mí mismo.	Percibimos emociones.	Expresamos nuestras emociones de diferentes maneras.	Nombramos nuestras emociones.	Regulamos nuestras emociones.	Recopilación de datos para evaluar el impacto de la intervención.

Sesión 1. Conocer las emociones básicas para conocer a las personas y a mí mismo.	
Objetivos	Conocer las emociones básicas y sus características. Aprender a percibir las emocionales básicas. Tomar contacto con las funciones principales de las emociones básicas.
Materiales	1 sobre para cada alumno Tarjetas con las emociones básicas. Presentación con fotografías diferentes de las emociones básicas. Mínimo 6 fotografías de calidad en las que se muestren las 6 emociones básicas: alegría, enfado, tristeza, sorpresa, miedo y asco.

Secuencia de Actividades

1. Se entregará a cada alumno sobre cerrado que contiene una tarjeta con el nombre de una emoción básica: alegría, enfado, tristeza, sorpresa, miedo y asco). Asimismo, les decimos que ese sobre no lo pueden abrir hasta que nosotros demos permiso.

2. Se les solicita que cuidadosamente abran el sobre que se les entregó al inicio de la clase y que lean la tarjeta que contiene, sin que sus compañeros la vean. Una vez leída, deben introducir la tarjeta de nuevo en el sobre y guardarlo.

Nota (ejemplo para alegría):

INTENTA QUE NADIE LEA LO ESCRITO EN TU TARJETA.

Ahora debes estar atento a la explicación del educador y cuando veas en la pantalla una cara que expresa «ALEGRÍA» levántate lo más rápido posible. Espera que el educador te pregunte antes de sentarte.

VUELVE A GUARDAR LA TARJETA EN EL SOBRE.

3. Se proyectará la presentación donde aparecerán imágenes donde se expresan diferentes emociones.

4. Se levantarán los alumnos cuyo sobre contiene esa emoción, dirán su nombre y mencionarán algunas características generales de la expresión de la emoción que les haya tocado. Este procedimiento se repite hasta que todos los alumnos hayan participado.

5. De acuerdo con las emociones revisadas, reflexionar de manera grupal:

- ¿Qué emoción/es expresas más fácilmente y habitualmente en tu vida?
- ¿Quizá con tu familia expresas habitualmente unas emociones y con los amigos otras?
- ¿Cuando estás en reposo, qué expresión emocional tienes?
- ¿Existe alguna emoción básica que no experimentas con frecuencia?
- ¿Se te dificulta expresar algunas emociones? ¿Cuáles?
- con la expresión o el reconocimiento de alguna emoción básica?
- ¿Cómo creen que sería nuestra vida sin emociones?

6. De tarea, investigarán y traerán imágenes de 3 personajes famosos que les interese en las que muestren su rostro, con la intención que les permita concluir la expresión emocional que muestran habitualmente.

7. Presentarán ante el grupo sus conclusiones, las características dominantes que los han llevado a determinar las emociones que expresan sus personajes famosos, y si creen que tiene alguna función para ellos expresar una determinada emoción de modo habitual.

Sesión 2. Percibimos nuestras emociones.

Objetivos	Aprender a percibir las emocionales básicas de una forma rápida. Poner en práctica las claves de la expresión de emociones básicas. Automatizar, tanto la percepción emocional como la expresión de emociones básicas.
-----------	--

Secuencia de Actividades

1. “Pollito inglés emocional”

Esta actividad está pensada para hacerla en grupos de cinco participantes en el patio (puede variar dependiendo del número de alumnos).

Un jugador se queda de vigilante y se coloca de cara a una pared y, de los cuatro restantes, dos observan si alguien se ha movido fuera de tiempo y los otros dos si expresan la emoción cantada.

Los demás grupos al completo se sitúan en la línea de salida (al otro extremo del patio, a unos siete metros).

El vigilante, de espaldas al resto de jugadores, cantará: “1, 2, 3... (enfado, tristeza, miedo, asco o sorpresa), que no se muevan, ni manos, ni pies”. Y los jugadores avanzarán hacia la línea de meta, que es el lugar donde se sitúa el vigilante, sin ser vistos en sus movimientos por éste y, a su vez, expresando la emoción cantada. Si el grupo que se la queda los ve moverse fuera de tiempo, o no expresar la emoción que toque, los mandará a la línea de salida.

Gana el juego quien llegue a la línea de meta sin ser visto por el figurante, y pasará a ser el próximo vigilante (él y su grupo).

2. Una vez concluido el juego, reflexionaremos mediante las siguientes preguntas:

- ¿En qué aspectos del rostro me fijé para determinar qué emoción estaban expresando y si lo hacían correctamente?
- ¿Qué emoción ha resultado más compleja a la hora de expresarla?
- ¿Qué emoción ha resultado más compleja a la hora de reconocerla?
- ¿Alguno tiene una especial dificultad con la expresión o el reconocimiento de alguna emoción básica?

Tarea: Llevar para la siguientes sesión material relacionado con las emociones que observen (noticias, fotografías, publicidad, cuentos, frases célebres, etc).

Sesión 3. Expresamos nuestras emociones de diferentes maneras.

Objetivos	<p>Reconocer que las emociones básicas y complejas están a nuestro alrededor no sólo en las personas, sino también en las cosas, en la naturaleza, en el arte, etc.</p> <p>Experimentar el bienestar que se produce cuando expresamos emociones de forma libre a través de medios alternativos.</p> <p>Aprender a trabajar en grupo sobre un aspecto subjetivo como lo es la expresión de las emociones complejas.</p>
-----------	--

Secuencia de Actividades

1. Revisar qué son las emociones complejas como la vergüenza, nostalgia, celos, gratitud, confianza, compasión, vergüenza, terror...
2. Se formarán equipos de 4 a 5 integrantes.
3. Todos pondrán en el centro las imágenes sobre emociones que llevaron de tarea.
4. Se repartirá a cada equipo una emoción (sin que los demás equipos sepan qué emoción les tocó) y buscarán entre todo el material lo relacionado con la emoción, con la intención de crear un collage.
5. Expondrán su collage al resto de sus compañeros, los cuales tratarán de adivinar la emoción representada en el collage.
6. Reflexionarán acerca de la subjetividad de las emociones complejas y cómo nuestras experiencias condicionan nuestra percepción de lo que nos rodea, mediante las siguientes cuestiones:
 - ¿Por qué esos colores?
 - ¿Por qué esas fotografías?
 - ¿Por qué esas texturas?
 - ¿Por qué esos dibujos?
 - ¿Y ese personaje famoso?
 - ¿Les resultó complicado ponerse de acuerdo?
 - ¿Qué dudas surgieron?
 - ¿Qué les pareció la actividad?
 - ¿Cómo se sintieron?

Sesión 4. **Nombramos nuestras emociones.**

Objetivos	Trabajar las causas, consecuencias y funciones de cada palabra emocional. Conocer las funciones de las emociones y la importancia de cada una de ellas. Desarrollar conocimiento emocional, aprender las definiciones y los matices diferentes de cada una de las palabras emocionales trabajadas.
Materiales	Lista de palabras emocionales. Definiciones de las palabras emocionales.

Secuencia de Actividades

1. A cada estudiante se le asignarán cuatro emociones (dos positivas y dos negativas) y dispondrán de diez minutos para reflexionar sobre las emociones que les han sido asignadas.

* Palabras emocionales que pueden ser usadas: Vergüenza, rabia, celos, nostalgia, culpa, remordimiento, indignación, tensión, inseguridad, decepción, preocupación, euforia, satisfacción, gratitud, optimismo, asertividad, tenacidad, admiración, tranquilidad y compasión.

2. Tendrán que pensar en los aspectos positivos y negativos de cada una y escribir justificaciones al respecto; para ello contarán con unas fichas en las que deben contestar a una serie de preguntas para cada una de las emociones.

El docente tendrá la definición de las emociones que ha asignado a cada uno de sus estudiantes.

Antes de comenzar la actividad, se asegurará de que todos los participantes conocen el significado y han leído la definición de cada palabra emocional.

Ficha para reflexionar sobre las emociones

- ♦ ¿Ante qué situaciones surge esa emoción?
- ♦ ¿Qué valor tiene para mí?
- ♦ ¿Qué pensamientos surgen cuando tienes esa emoción?
- ♦ ¿Qué tipos de respuestas provoca cada emoción?
- ♦ ¿Qué pasaría si no la experimentaras en tu día a día?
- ♦ ¿Te sirve para mejorar las relaciones con los demás? ¿Por qué?
- ♦ ¿Te sirve para conseguir tus objetivos? ¿Por qué?

3. Una vez que los participantes hayan reflexionado sobre las emociones asignadas, se divide la clase en cinco grupos de cinco personas cada uno (aproximadamente). Cada grupo tendrá una mesa en el centro y se colocarán alrededor de ella.

4. A continuación, se les pide que se conviertan en excelentes comerciales, es decir, tienen que intentar hacer un «intercambio emocional».

- En primer lugar, tienen que pensar que esas emociones son las únicas con las que contarían en su día a día, por lo que sus decisiones son muy importantes.

- En segundo lugar, tienen que saber vender y saber comprar emociones, aportando razones y justificando por qué es importante una determinada emoción.
- De esta manera podrán intercambiar sus emociones por otras que consideren más importantes o aprovechar para deshacerse de alguna emoción que para ellos no tenga mucha utilidad. El intercambio es a libre elección, emoción positiva por positiva, negativa por negativa, o incluso positiva por negativa, y viceversa.
- También es posible, si consideran que su compañero tiene una emoción con la que se sienten muy identificados o le dan mucha importancia, hacer un 2 × 1.

5. Una vez finalizado el tiempo dedicado a esta actividad, idealmente todos los participantes deben haber intercambiado al menos dos emociones; por tanto, deben tener al menos dos emociones diferentes a las que se les asignaron inicialmente, y lo más importante, que sepan dar razones y justificar por qué han comprado o vendido cada emoción o por qué han preferido quedarse con las que poseen y no con otras.

6. Cada participante deberá justificar las emociones que tiene, aportando razones por las cuales son importantes y debatir en común las opiniones y reflexiones de cada uno.

Sesión 5. Regulamos nuestras emociones.

Objetivos	Aprender qué es la regulación emocional. Aprender a distinguir diversas formas de regular nuestras emociones. Encontrar las estrategias más adecuadas según la situación.
Materiales	Tarjetas con historias emocionales. Tarjetas con criterios para construir estrategias de regulación. Dos recipientes vacíos. Pelota. Música.

Secuencia de Actividades

1. Los estudiantes se colocan en forma de círculo y en el centro habrá dos recipientes (A y B) cada uno con tarjetas con historias emocionales.

2. Se juega con la pelota a la “Papa caliente” y en cuanto pare la música quien tenga la pelota, tomará una tarjeta del recipiente A, la contendrá una situación emocional. Antes de leer la situación debe lanzar la pelota a un compañero que escogerá una tarjeta del recipiente B. Esta tarjeta contendrá los criterios para elaborar una estrategia (por ejemplo, conductual-afrontamiento). El primer participante lee en voz alta la situación:

“Te enteras de que tu amigo celebra su cumpleaños y no te ha invitado”

3. A continuación, el docente pregunta, qué emoción sentiríamos en esa situación, intentando que se dé la respuesta más exacta posible (en este caso podría ser tristeza, decepción o enfado). Entonces, el participante que ha sacado la tarjeta del recipiente B debe dar una estrategia para regular esa emoción según los criterios que le hayan tocado.

4. El docente debe preguntar al primer participante si esta estrategia mantendrá la emoción o la cambiará y si eso es lo que buscaríamos en esa situación. Si la estrategia ha sido acertada, el grupo de ambos participantes consigue un punto; si no lo es, sólo consigue punto el grupo del primer participante.

**Situaciones de regulación emocional para construir las tarjetas con situaciones para las cuales se proporcionarán estrategias de regulación (RECIPIENTE A)*

- ✓ Te enteras de que tu mejor amigo celebra su cumpleaños y no te ha invitado.
- ✓ Suspendes un examen para el que habías estudiado mucho.
- ✓ Estás en casa y vas al ordenador a terminar un trabajo que tienes que entregar mañana y el ordenador no funciona.
- ✓ Estás con unos amigos en el parque y llega un amigo tuyo acompañado de alguien al que sólo has visto alguna vez en el barrio y te gusta mucho.
- ✓ Estás en clase de educación física haciendo los ejercicios y al agacharte se te rompe el pantalón.
- ✓ Has planeado con tus amigos salir este fin de semana, pero cuando les pides permiso a tus padres no te dejan.
- ✓ Llevas toda la tarde intentándolo, pero no consigues resolver un ejercicio de matemáticas que tienes que hacer.

- ✓ Te levantas por la mañana y al vestirte te das cuenta de que has engordado unos kilos porque un pantalón te está pequeño.
- ✓ Le pides a tus padres que te compren unas zapatillas de deporte de marca que viste hace unos días, pero te dicen que no porque son muy caras.
- ✓ El profesor te felicita ante toda la clase por un trabajo que has hecho.
- ✓ Sin pretenderlo, haces un comentario que le sienta mal a un amigo en el recreo y te das cuentas horas después, al llegar a casa.
- ✓ Tenéis que hacer un trabajo de clase y se te ha ocurrido una gran idea. Se la cuentas a un compañero y te la copia diciendo que es suya.
- ✓ Te apetece ver una película el sábado en el cine y empiezas a organizar para ir a verla con tus amigos.
- ✓ Te has peleado con tu mejor amigo y cuando llegas a casa tu madre te pide que la acompañes a hacer unas compras.
- ✓ Has tenido un estupendo día en el colegio porque te han dado las notas de un examen y has sacado muy buena nota, lo has pasado muy bien en el recreo y tus amigos te han dado una gran noticia, pero cuando llegas a casa tu madre te pide que la acompañes a la misa de un vecino que ha fallecido.

Criterios para construir las tarjetas de las estrategias de regulación emocional a proponer por los participantes (RECIPIENTE B)

- ✓ AFRONTAMIENTO
- ✓ DISTRACCIÓN
- ✓ AFRONTAMIENTO
- ✓ EVITACIÓN

5. Reflexionar sobre la importancia de aprender a regular nuestras propias emociones tanto las emociones positivas como las negativas, siendo conscientes de que todas las emociones tienen una función. Comentar de manera grupal:

- ¿Qué estrategia les funciona mejor para regular sus emociones negativas?
- ¿Qué hacen para mantener las emociones positivas más tiempo?

Rubrica de evaluación:

Criterio de evaluación	Excelente	Bueno	Requiere apoyo
Identificación de emociones básicas	El estudiante identifica y nombra correctamente las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, enojo).	El estudiante identifica las emociones básicas, pero puede confundirlas o tener dificultades para nombrarlas.	El estudiante tiene dificultades para identificar y nombrar las emociones básicas.
Expresión adecuada de emociones	El estudiante expresa las emociones de manera adecuada, respetando los sentimientos de los demás.	El estudiante expresa las emociones de manera adecuada la mayoría de las veces, aunque puede haber ocasiones en las que no lo hace.	El estudiante presenta dificultades para expresar adecuadamente sus emociones y suele afectar negativamente a los demás.
Reconocimiento de las emociones en los demás	El estudiante es capaz de reconocer las emociones en los demás, mostrando empatía y comprensión.	El estudiante muestra cierta habilidad para reconocer las emociones en los demás, aunque puede haber dificultades o confusiones.	El estudiante tiene dificultades para reconocer las emociones en los demás y muestra falta de empatía.
Manejo adecuado de las emociones	El estudiante es capaz de manejar sus emociones de manera adecuada, utilizando estrategias de regulación emocional.	El estudiante muestra cierta habilidad para manejar sus emociones, aunque puede requerir apoyo o guía en algunas situaciones.	El estudiante tiene dificultades para manejar sus emociones y tiende a descontrolarse o actuar de manera impulsiva.
Reflexión sobre las emociones	El estudiante es capaz de reflexionar sobre sus propias emociones y las de los demás, mostrando un nivel adecuado de comprensión.	El estudiante muestra cierta habilidad para reflexionar sobre sus emociones y las de los demás, aunque puede haber dificultades para profundizar en la comprensión.	El estudiante tiene dificultades para reflexionar sobre las emociones, mostrando falta de comprensión y autoconocimiento emocional.

Canal de comunicación:

Informar al colectivo docente y dirección en CTE sobre la propuesta de intervención, vinculando esta propuesta con el programa sintético y temas abordados en el curso de neuroeducación: Desarrollo de habilidades socioemocionales, representando una herramienta fundamental para el desarrollo integral de nuestros estudiantes.

Impacto de la propuesta de intervención:

- El aprendizaje socioemocional impacta en el aprendizaje cognitivo.
- Las relaciones interpersonales mejoran entre los miembros de la comunidad escolar y, por lo tanto, se resuelven de mejor manera los conflictos que surgen, pues su colaboración aumenta.
- Se fortalece el sentido de pertenencia y la actitud prosocial en las personas de la comunidad, lo cual mejora la convivencia, su compromiso y responsabilidad social.
- Se reducen los índices de fracaso y deserción escolar, así como los niveles de estrés y conductas de riesgo.
- Se incrementa el bienestar y por ende mejora el estado de salud físico y mental, debido a que se aprende a regular emociones que producen depresión, estrés o ansiedad, que derivan en trastornos gástricos, digestivos, dermatológicos, cardiovasculares y respiratorios.

La neurociencia en la educación socioemocional:

Los resultados de los estudios de la neurociencia han contribuido a entender lo que sucede con algunas emociones y el aprendizaje.

Actualmente sabemos que el estrés desbordado y el miedo afectan la calidad de conexiones neurológicas en el cerebro y perjudican el aprendizaje, la organización de información y la toma de decisiones.

El cerebro tiene la propiedad de la plasticidad, que constituye la posibilidad de recrear constantemente su estructura neuronal. Y un elemento que posibilita esta regeneración cerebral, que se traduce en nuevas y más sólidas conexiones entre neuronas, es precisamente el aprendizaje.

La posibilidad de aprender nuevos conocimientos y habilidades también ha permitido comprobar que tiene efectos no solo en los cerebros que aún se están formando, como el de los adolescentes, sino también en los cerebros de las personas mayores.

La neurociencia, junto con las ciencias de la conducta (la psicología), la pedagogía y la educación, también nos ha enseñado que podemos educarnos socioemocionalmente en cualquier etapa de

nuestra vida. El aprendizaje socioemocional repercute en todos nuestros espacios de relación, desde los personales, académicos, laborales hasta los profesionales.

Las neuronas espejo permiten resonar con las emociones de los demás. Una persona que mira a otra expresar una determinada emoción activa en su cerebro las mismas zonas que quien experimenta directamente esa emoción.

Este tipo de neuronas ha permitido comprobar que las emociones son contagiosas, razón por la cual construir un clima de confianza constituye un requisito fundamental para tratar con las y los estudiantes. El estudio de las emociones ha permitido analizar qué sucede con nuestro cerebro cada que se siente una de ellas, y las partes de nuestro cuerpo que activan energía.

Socialización de la experiencia

Se compartirán los resultados de la intervención, incluyendo indicadores específicos para medir el impacto en el clima escolar y en el aprendizaje de los estudiantes.